

XS CREATINE+



Häufig gestellte Fragen

KRAFT FÜR JEDE
LEBENSPHASE

INHALT

1. Was ist das für ein Produkt? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe dieses Produkts?	4
2. Wer profitiert von der Einnahme dieses Produkts?	4
3. Ist das Produkt für Vegetarier geeignet?	4
4. Welche potenziellen Vorteile ergeben sich aus dem bestimmungsgemäßen Gebrauch dieses Produkts?	4
5. Wie funktioniert dieses Produkt?	4
6. Welches Ziel hat die Kombination der wichtigsten Inhaltsstoffe in diesem Produkt?	4
7. Auf welche wissenschaftlichen Nachweise stützt sich dieses Produkt?	4
8. Warum wurde diese Rezeptur entwickelt? Inwiefern unterscheidet sie sich von Wettbewerbern?	4
9. Wie fügt sich dieses Produkt in das Marketing-Produktportfolio ein?	5
10. Was sind die wichtigsten Verkaufsargumente für dieses Produkt?	5
11. Inwiefern unterscheidet sich dieses Produkt von XS™ Amino Advantage+?	5
12. Warum ist dieses Produkt geschmacksneutral?	5
13. Wie hoch ist der Zuckergehalt in dieser Rezeptur?	5
14. Wie lange dauert es, bis dieses Produkt wirkt? Wann werde ich Ergebnisse bemerken?	5
15. Werde ich bei der Einnahme dieses Produkts an Gewicht zunehmen?	5
16. Was ist die tägliche Anwendungsempfehlung/Dosierung?	6
17. Kann ich für eine „Ladephase“ mehr Portionen einnehmen?	6
18. Wann ist der beste Zeitpunkt für die Einnahme dieses Produkts?	6
19. Sollte ich das Produkt an trainingsfreien Tagen einnehmen?	6
20. Womit kann ich dieses Produkt mischen?	6
21. Eignet sich dieses Produkt zum Backen und Kochen?	6
22. Kann man das Produkt im Voraus anrühren?	6



INHALT

23. Ist die tägliche Einnahme von Kreatin und HMB unbedenklich?	6
24. Wird dieses Produkt für schwangere oder stillende Frauen empfohlen?	7
25. Ist dieses Produkt für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden geeignet?	7
26. Wird dieses Produkt für Kinder empfohlen?	7
27. Gibt es physische Zustände oder Erkrankungen, bei denen die Einnahme dieses Produkts kontraindiziert ist?	7
28. Gibt es Wechselwirkungen zwischen diesem Produkt und bestimmten Medikamenten?	7
29. Sind durch die Einnahme dieses Produkts potenzielle Nebenwirkungen zu erwarten?	7
30. Schadet Kreatin meinen Nieren?	7
31. Ist Kreatin ein Steroid?	7
32. Verursacht Kreatin Haarausfall?	7
33. Beeinflusst dieses Produkt die Ergebnisse von Laboruntersuchungen?	8
34. Überschreiten Inhaltsstoffe dieses Produkts die jeweils zulässige Höchstdosis?	8
35. Kann dieses Produkt zusammen mit anderen Produkten oder Nahrungsergänzungsmitteln von XS™ Sports Nutrition eingenommen werden?	8
36. Kann ich das Produkt mit Kaffee oder Tee mischen?	8
37. Sind Nahrungsmittel oder Nährstoffe bekannt, die Wechselwirkungen mit diesem Produkt hervorrufen könnten?	8
38. Kann dieses Produkt nach dem Verfallsdatum eingenommen werden?	8
39. Gibt es Umgebungsbedingungen, die sich widrig auf dieses Produkt auswirken können?	8
40. Enthält dieses Produkt Koffein?	8
41. Enthält dieses Produkt Milchprodukte?	8
42. Warum könnte ich bei diesem Produkt einen bitteren Geschmack wahrnehmen?	9
43. Warum enthält dieses Produkt Jod?	9



PRODUKTINFORMATIONEN

1. Was ist das für ein Produkt? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe dieses Produkts?

XS™ Creatine+ ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform für Erwachsene, das die Kraft der Skelettmuskulatur unterstützt¹ und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert,² wenn es bei regelmäßigem Krafttraining oder hochintensivem Training eingenommen wird. Es enthält zwei wissenschaftlich fundierte Hauptbestandteile, Kreatin-Monohydrat und Calcium-Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrat (CaHMB), sowie Jod, einen essentiellen Nährstoff, der zu einer normalen kognitiven Funktion³ beiträgt.

2. Wer profitiert von der Einnahme dieses Produkts?

Aktive Erwachsene, die ihre Muskelkraft, Leistungsfähigkeit^{1,2} und mentale Konzentration³ unterstützen möchten. Das Produkt eignet sich besonders für Personen, die Krafttraining machen, Sport treiben, intensiv trainieren oder ihre Muskelgesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit² zusätzlich unterstützen möchten.

3. Ist das Produkt für Vegetarier geeignet?

Ja, das Produkt ist für Vegetarier geeignet.

Kreatin ist natürlicherweise in Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch enthalten. Daher ist die Aufnahme von Kreatin bei Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, möglicherweise geringer.

4. Welche potenziellen Vorteile ergeben sich aus dem bestimmungsgemäßen Gebrauch dieses Produkts?

XS Creatine+ wurde wissenschaftlich entwickelt, um im Rahmen eines aktiven Lebensstils die Muskelkraft und die körperliche Leistungsfähigkeit^{1,2} zu unterstützen. Darüber hinaus enthält die Rezeptur Calcium-HMB und Jod zur Unterstützung eines aktiven Trainings. Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel⁴ und zu einer normalen kognitiven Funktion³ bei. Individuelle Ergebnisse können je nach Training, Ernährung und Regelmäßigkeit der Einnahme variieren.

5. Wie funktioniert dieses Produkt?

XS Creatine+ vereint die beiden gut erforschten Inhaltsstoffe Kreatin-Monohydrat und Calcium-HMB sowie Jod und wurde entwickelt, um die Muskelkraft¹, die körperliche Leistungsfähigkeit² und die Konzentrationsfähigkeit³ zu unterstützen.

- **Kreatin:** Bei intensivem Training hilft das im Körper gespeicherte Kreatin, ADP in ATP umzuwandeln. Das ist die Energiewährung des Körpers.
- **Calcium-HMB:** Calcium-HMB ist ein natürliches Stoffwechselprodukt der essentiellen Aminosäure Leucin⁵.
- **Jod:** ein essentieller Nährstoff, der zu einem normalen Energiestoffwechsel⁴ und einer normalen kognitiven Funktion³ beiträgt.

6. Welches Ziel hat die Kombination der wichtigsten Inhaltsstoffe in diesem Produkt?

XS Creatine+ kombiniert seine wichtigsten Inhaltsstoffe zu einer praktischen Komplettformel, die Körper^{1,2} und Gehirn³ umfassend unterstützen soll. Kreatin ist ein gut erforschter Inhaltsstoff, der häufig als Bestandteil von Sporternährung eingesetzt wird, um die Muskulatur¹ zu unterstützen. Darüber hinaus ist Jod ein essentieller Nährstoff, der zu einer normalen kognitiven Funktion³ beiträgt. Gemeinsam bilden diese Inhaltsstoffe eine praktische Komplettlösung, die einen aktiven Lebensstil unterstützt.

7. Auf welche wissenschaftlichen Nachweise stützt sich dieses Produkt?

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von XS Creatine+, darunter Kreatin-Monohydrat, Calcium-HMB und Jod, wurden wissenschaftlich umfangreich untersucht. Kreatin-Monohydrat und Calcium-HMB wurden in zahlreichen klinischen Studien am Menschen sowie in der wissenschaftlichen Literatur zur Sporternährung umfassend untersucht, insbesondere im Zusammenhang mit Trainingswissenschaft, Krafttraining und einem aktiven Lebensstil. Insgesamt umfasst diese Rezeptur Inhaltsstoffe, die in der Ernährungs- und Trainingswissenschaft gut untersucht und dokumentiert sind.

8. Warum wurde diese Rezeptur entwickelt? Inwiefern unterscheidet sie sich von Wettbewerbern?

XS Creatine+ wurde entwickelt, um der hohen Nachfrage der Verbraucher nach Produkten auf Kreatinbasis gerecht zu werden. Im Vergleich zu vielen Kreatinprodukten mit nur einem Inhaltsstoff verfolgt es einen differenzierten Ansatz, da es Kreatin-Monohydrat mit Calcium-HMB und Jod in einer einzigen, praktischen Formel kombiniert. Dieser Ansatz mit mehreren Inhaltsstoffen soll eine umfassendere Option bieten und gleichzeitig die einfache Anwendung in Pulverform gewährleisten. Das Produkt soll außerdem andere Produkte aus dem Sortiment von XS Sports Nutrition, wie z. B. unsere Protein-Shakes und unsere Produkte zur Muskelunterstützung, im Rahmen eines ganzheitlichen Fitnessprogramms ergänzen.



PRODUKTINFORMATIONEN

9. Wie fügt sich dieses Produkt in das Marketing-Produktportfolio ein?

XS™ Creatine+ reiht sich als Produkt für einen aktiven Lebensstil und Trainingsroutinen in das Sortiment von XS Sports Nutrition ein. Es ergänzt andere Produkte von XS und Nutralite™, um umfassende Lösungen für Fitness, Performance und Ernährung zu schaffen.

10. Was sind die wichtigsten Verkaufsargumente für dieses Produkt?

- Eine einzigartige Mischung aus reinem Kreatin-Monohydrat, Calcium-HMB und Jod
 - Enthält 3 g Kreatin-Monohydrat pro Portion
 - Enthält 1,2 g Calcium-HMB pro Portion
 - Enthält 23 mcg Jod pro Portion
- All-in-One-Formel zur Unterstützung der Muskeln¹, der körperlichen Leistungsfähigkeit² und einer normalen kognitiven Funktion³.
- Kann allein oder zusammen mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln für das Training wie Proteinpulvern und essentiellen Aminosäuren verwendet werden, um eine umfassendere Unterstützung für Training und Muskulatur⁶ zu bieten.

11. Inwiefern unterscheidet sich dieses Produkt von XS Amino Advantage+?

XS Creatine+ und XS Amino Advantage+ decken unterschiedliche, sich jedoch ergänzende Bedürfnisse innerhalb des Sortiments von XS Sports Nutrition ab. XS Creatine+ ist in erster Linie für den regelmäßigen Verzehr geeignet, um den Muskelaufbau¹ zu unterstützen und die körperliche Leistungsfähigkeit² zu steigern.

XS Amino Advantage+ bietet grundlegende Eiweißbausteine und enthält eine einzigartige Mischung aller 9 essentiellen Aminosäuren sowie L-Arginin. Aminosäuren sind die Bausteine für Eiweiße, die zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse beitragen. Da sie unterschiedlich wirken, entscheiden sich viele Nutzer dafür, sie im Rahmen einer umfassenderen Fitness- und Ernährungsroutine miteinander zu kombinieren.

12. Warum ist dieses Produkt geschmacksneutral?

XS Creatine+ ist geschmacksneutral, um im täglichen Gebrauch maximale Flexibilität und Komfort zu bieten. Es kann ohne Veränderung des Geschmacks in Wasser eingerührt oder anderen Getränken (wie Protein-Shakes oder aromatisierten Getränken) oder Lebensmitteln (wie Joghurt, Haferflocken oder Pudding) hinzugefügt werden. Damit passt es zu einer Vielzahl von Routinen und Vorlieben. Bei einer geschmacksneutralen Rezeptur können außerdem unnötiger Zucker, Süßungsmittel, Farbstoffe oder künstliche Aromen vermieden werden.

13. Wie hoch ist der Zuckergehalt in dieser Rezeptur?

Die Rezeptur enthält keinen Zucker.

14. Wie lange dauert es, bis dieses Produkt wirkt? Wann werde ich Ergebnisse bemerken?

Wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel variieren die individuellen Auswirkungen von Person zu Person und hängen von Faktoren wie Ernährung, Trainingsroutine und individueller Physiologie ab. Einige Personen bemerken möglicherweise bereits nach den ersten Trainingseinheiten positive Auswirkungen auf die Trainingsleistung², während die Effekte erst nach einer konsequenten täglichen Anwendung über mehrere Wochen oder länger deutlicher werden. Für eine optimale Wirkung wird empfohlen, das Produkt täglich regelmäßig als Teil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils einzunehmen.

15. Werde ich bei der Einnahme dieses Produkts an Gewicht zunehmen?

Die Einnahme von Kreatin kann bei manchen Personen mit einer geringfügigen Zunahme des Körpergewichts einhergehen. Dies ist in den meisten Fällen darauf zurückzuführen, dass mehr Wasser in die Muskeln aufgenommen wird. Das ist eine normale und zu erwartende Wirkung bei der Einnahme von Kreatin und steht in keinem Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme durch Fett. Die individuellen Reaktionen variieren je nach Ernährung, Trainingsprogramm, Flüssigkeitshaushalt und anderen persönlichen Faktoren. Wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, insbesondere bei körperlicher Aktivität.



INFORMATIONEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

16. Was ist die tägliche Anwendungsempfehlung/Dosierung?

Die empfohlene Verzehrmenge von XS™ Creatine+ beträgt 1 Portion pro Tag, die regelmäßig eingenommen werden sollte. Das Produkt kann zu jeder Tageszeit mit oder ohne Nahrung eingenommen werden. Dabei sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Jede Portion enthält 3 g Kreatin-Monohydrat und 1,2 g Calcium-HMB sowie Jod. Mischen Sie pro Portion 1 gestrichenen Messlöffel mit 250 bis 350 ml Wasser oder einem Getränk Ihrer Wahl. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Sollten Sie sich hinsichtlich der für Ihre individuellen Bedürfnisse geeigneten Anwendung unsicher sein, wenden Sie sich vorab an einen Arzt.

17. Kann ich für eine „Ladephase“ mehr Portionen einnehmen?

Für dieses Produkt ist eine tägliche Einnahme von 1 Portion vorgesehen. Es gewährleistet eine konstante Versorgung mit Kreatin-Monohydrat und Calcium-HMB. Eine „Ladephase“ mit Kreatin ist nicht erforderlich. Eine regelmäßige tägliche Einnahme von 3 g Kreatin-Monohydrat ist eine einfache und langfristige Strategie. Für eine optimale Wirkung wird empfohlen, das Produkt täglich als Teil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils einzunehmen.

18. Wann ist der beste Zeitpunkt für die Einnahme dieses Produkts?

XS Creatine+ kann zu jeder Tageszeit und somit passend zu Ihrem Tagesablauf eingenommen werden. Eine regelmäßige tägliche Einnahme ist wichtiger als der Zeitpunkt der Einnahme. Nehmen Sie das Produkt dann ein, wenn es am besten zu Ihrem Tagesablauf passt und Sie die Einnahme konsequent Tag für Tag fortsetzen können. Viele Menschen nehmen es gerne zusammen mit ihrem regelmäßigen Shake vor oder nach dem Training ein.

19. Sollte ich das Produkt an trainingsfreien Tagen einnehmen?

Ja. Dieses Produkt ist für den täglichen Gebrauch bestimmt, auch an Ruhetagen. Eine regelmäßige tägliche Einnahme über einen längeren Zeitraum ist wichtig, da die positive Wirkung von Kreatin erst bei regelmäßigem Krafttraining einsetzt.

Das Produkt wird in der Regel im Rahmen eines regelmäßigen Trainings- und Ernährungsplans eingesetzt, insbesondere in Verbindung mit Krafttraining.

20. Womit kann ich dieses Produkt mischen?

XS Creatine+ ist geschmacksneutral und kann mit Wasser, einem Getränk Ihrer Wahl oder Lebensmitteln wie Joghurt, Haferflocken oder Pudding gemischt werden. Es kann auch mit Nahrungsergänzungsmitteln vor oder nach dem Training, einem Protein-Shake oder XS Amino Advantage+ gemischt werden. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollte das Produkt in kalte oder zimmerwarme Speisen und Getränke eingerührt werden, da hohe Temperaturen Stabilität und Qualität des Produkts beeinflussen können. Gut mischen und unmittelbar nach der Zubereitung verzehren. Das vielseitige, geschmacksneutrale Pulver können Sie ganz einfach in Ihre Fitness- und Ernährungsroutine integrieren.

21. Eignet sich dieses Produkt zum Backen und Kochen?

Wir raten davon ab, dieses Produkt mit sehr heißen Flüssigkeiten zu mischen oder es zum Backen oder Kochen zu verwenden. Längere Hitze kann Stabilität und Qualität des Produkts beeinträchtigen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, mischen Sie es in kalte oder zimmerwarme Speisen und Getränke oder geben Sie es nach dem Kochen hinzu.

22. Kann man das Produkt im Voraus anrühren?

Für einen optimalen Geschmack, eine optimale Löslichkeit und die Stabilität der Inhaltsstoffe sollten Sie das Produkt am besten kurz nach dem Anrühren verzehren. Obwohl Kreatin in trockener Form stabil ist, kann es sich in Kreatinin umwandeln, wenn es über einen längeren Zeitraum in Flüssigkeit aufgelöst bleibt, insbesondere bei warmen oder sauren Bedingungen. Aus diesem Grund wird eine frische Zubereitung empfohlen. Bei Bedarf kann Kreatin im Voraus angerührt werden. In Wasser bleibt es einige Stunden relativ stabil, insbesondere wenn es bei neutralem pH-Wert und Raumtemperatur aufbewahrt wird.⁸ Bitte vor dem Verzehr gut schütteln oder umrühren, da sich der Inhalt absetzen kann. Für optimale Ergebnisse rühren Sie das Produkt frisch an und verzehren es kurz nach der Zubereitung.

23. Ist die tägliche Einnahme von Kreatin und HMB unbedenklich?

Ja, für einen gesunden Erwachsenen ist die tägliche Einnahme des Produkts unbedenklich, sofern die empfohlene Menge eingehalten wird. Beide Inhaltsstoffe (Kreatin und Calcium-HMB) wurden umfassend untersucht und werden bei bestimmungsgemäßem Gebrauch im Allgemeinen gut vertragen. Wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel können die individuellen Reaktionen variieren. Wenn Sie schwanger sind, stillen, unter einer Erkrankung etwa an den Nieren leiden oder Medikamente einnehmen, wenden Sie sich vor der Anwendung an einen Arzt.



INFORMATIONEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

24. Wird dieses Produkt für schwangere oder stillende Frauen empfohlen? Wenn ja, was ist die Verzehrempfehlung?

Nur für Erwachsene. Wenn Sie schwanger sind oder stillen, wenden Sie sich bitte vor der Anwendung an Ihren Arzt. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

25. Ist dieses Produkt für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden geeignet?

Dieses Produkt ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, wie beispielsweise eine Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung, oder Medikamente einnehmen, wenden Sie sich bitte vor der Anwendung an Ihren Arzt.

26. Wird dieses Produkt für Kinder empfohlen? Wenn ja, was ist die Verzehrempfehlung?

Dieses Produkt wurde für Personen über 18 Jahren entwickelt. Dieses Produkt wird nicht für Kinder empfohlen.

27. Gibt es physische Zustände oder Erkrankungen, bei denen die Einnahme dieses Produkts kontraindiziert ist?

Dieses Produkt ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Wenn Sie schwanger sind, stillen oder gesundheitliche Beschwerden haben, wie beispielsweise eine Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung, wenden Sie sich bitte vor der Anwendung an Ihren Arzt.

28. Gibt es Wechselwirkungen zwischen diesem Produkt und bestimmten Medikamenten?

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben oder Medikamente einnehmen, wenden Sie sich bitte vor der Anwendung an Ihren Arzt.

29. Sind durch die Einnahme dieses Produkts potenzielle Nebenwirkungen zu erwarten?

Basierend auf vorliegenden Sicherheitsdaten werden die Inhaltsstoffe dieses Produkts bei langfristiger oraler Einnahme von der allgemeinen Bevölkerung gut vertragen. Bei manchen Personen können bei der Einnahme von Kreatin, insbesondere bei hohen Dosen, leichte Magen-Darm-Probleme wie Magenbeschwerden oder Durchfall auftreten. Es gibt vereinzelt Berichte über Dehydrierung oder Muskelkrämpfe. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen jedoch keinen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Kreatin und diesen Auswirkungen, wenn es nach Anweisung eingenommen wird. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme von Kreatin kann diese seltenen Nebenwirkungen minimieren. Um eventuelle Magenbeschwerden zu minimieren, beginnen Sie mit einer halben Portion und erhöhen Sie die Einnahme schrittweise auf die empfohlene volle Portion. Wenn die Symptome andauern, stellen Sie die Verwendung des Produkts ein und wenden Sie sich an einen Arzt.

30. Schadet Kreatin meinen Nieren?

Es gibt keine zwingenden Belege dafür, dass die Einnahme von Kreatin oder Calcium-HMB in angemessenen Dosierungen die Nierenfunktion bei gesunden Erwachsenen beeinträchtigt. Bei der Einnahme von Kreatin kann der Kreatininwert im Blut ansteigen. Das ist ein normales Nebenprodukt des Kreatin-Stoffwechsels und nicht unbedingt ein Anzeichen für eine gestörte Nierenfunktion. Es liegen nur wenige Studien vor, in denen die Einnahme von Kreatin bei Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion untersucht wurde. Die langfristige Sicherheit bei diesen Personengruppen ist noch nicht vollständig belegt. Personen mit Nierenerkrankungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden wird empfohlen, vor der Anwendung einen Arzt zu konsultieren.

31. Ist Kreatin ein Steroid?

Nein. Kreatin ist kein Steroid.

Kreatin ist eine natürliche Verbindung, die in Ihrem Körper und in tierischem Eiweiß wie Fleisch und Fisch vorkommt. Anabole Steroide sind synthetische Hormone, die den Hormonspiegel Ihres Körpers verändern, um die Muskelmasse und -kraft schnell zu erhöhen. Kreatin hat keine Auswirkungen auf Ihren Hormonhaushalt und gilt bei Einnahme in den empfohlenen Mengen allgemein als unbedenklich für gesunde Erwachsene.

32. Verursacht Kreatin Haarausfall?

Nein. Kreatin verursacht keinen Haarausfall und hat keine Auswirkungen auf Haarwachstum, -dicke oder -struktur.



INFORMATIONEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

33. Beeinflusst dieses Produkt die Ergebnisse von Laboruntersuchungen?

Ja, die Einnahme von Kreatin kann zu einem harmlosen, vorübergehenden Anstieg der Kreatininwerte im Blut führen, was bei routinemäßigen Laboruntersuchungen beunruhigend wirken kann. Kreatinin ist ein normales Nebenprodukt des täglichen Muskelstoffwechsels und wird häufig als primärer Marker für die Nierengesundheit herangezogen. Da Ihr Körper einen Teil des Kreatins auf natürliche Weise in Kreatinin umwandelt, können bei Personen, die Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, erhöhte Kreatininwerte auftreten, auch wenn die Nierenfunktion normal ist. Dies kann zu einer Fehldiagnose führen, wenn die Einnahme von Kreatin nicht angegeben wird. Für eine genaue Auswertung Ihrer Ergebnisse empfehlen wir dringend, Ihren Arzt vor der Durchführung von Laboruntersuchungen über Ihre Einnahme von Kreatin zu informieren.

34. Überschreiten Inhaltsstoffe dieses Produkts die jeweils zulässige Höchstdosis? Die zulässige Höchstdosis ist die maximale Dosis, die als sicher eingestuft wird.

Nein. Keine der in diesem Produkt enthaltenen Inhaltsstoffe übersteigt die tolerierbare Obergrenze für die tägliche Gesamtaufnahme. Alle Inhaltsstoffe entsprechen in ihrer Zusammensetzung anerkannten Sicherheitsgrenzwerten.

35. Kann dieses Produkt zusammen mit anderen Produkten oder Nahrungsergänzungsmitteln von XS™ Sports Nutrition eingenommen werden?

Ja. Sie können dieses Produkt mit anderen Produkten von XS™ Sports Nutrition wie Amino Advantage+ oder dem hydrolysierten Protein Pulver mit Kakao-Schokoladengeschmack einnehmen. Wenn Sie mehrere Produkte kombinieren, befolgen Sie bitte die empfohlenen Verzehrhinweise für jedes Nahrungsergänzungsmittel und vermeiden Sie, die empfohlenen täglichen Einzeldosen für sich überschneidende Inhaltsstoffe zu überschreiten. Bei der Kombination von Kreatin mit koffeinhaltigen Produkten kann es bei manchen Personen zu leichten Magen-Darm-Beschwerden kommen. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie die kombinierte Einnahme der Produkte einstellen. Es wird empfohlen, vor der Kombination mehrerer Nahrungsergänzungsmittel einen Arzt zu konsultieren.

36. Kann ich das Produkt mit Kaffee oder Tee mischen?

Ja, XS Creatine+ ist sowohl in warmen als auch in kalten Flüssigkeiten gut löslich, sodass es problemlos in Kaffee, Tee oder andere Getränke eingerührt werden kann, ohne die wesentlichen Vorteile zu beeinträchtigen. Sie können es als Teil Ihrer täglichen Routine in Ihren Morgenkaffee oder Ihren Nachmittagstee einrühren. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, lassen Sie heiße Getränke vor dem Anrühren etwas abkühlen, da übermäßige Hitze die Produktstabilität beeinträchtigen kann. Gut mischen und unmittelbar nach der Zubereitung verzehren. Bei manchen Personen können bei gleichzeitiger Einnahme von Kreatin und Koffein leichte Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Versuchen Sie in diesem Fall, die Produkte separat einzunehmen oder die kombinierte Einnahme der Produkte einzustellen.

37. Sind Nahrungsmittel oder Nährstoffe bekannt, die Wechselwirkungen mit diesem Produkt hervorrufen könnten?

Es sind keine nachweisbaren Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln oder Nährstoffen bekannt, die sich bei vorschriftsmäßiger Einnahme negativ auf die Anwendung dieses Produkts auswirken. Bei manchen Personen kann es zu leichten Magen-Darm-Beschwerden kommen, wenn Kreatin zusammen mit Koffein eingenommen wird. In diesem Fall sollten Sie die Produkte separat einnehmen oder die kombinierte Einnahme der Produkte einstellen.

38. Kann dieses Produkt nach dem Verfallsdatum eingenommen werden?

Um eine optimale Qualität zu gewährleisten, sollte dieses Produkt vor dem auf der Verpackung angegebenen Verfallsdatum verbraucht werden. Nach Ablauf des auf der Produktverpackung angegebenen Verfallsdatums kann nicht garantiert werden, dass das Produkt den auf dem Etikett angegebenen Nährstoffgehalt noch aufweist. Insbesondere bei Lebensmitteln und Getränken können sensorische Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe und Konsistenz nach Ablauf des Verfallsdatums nicht mehr garantiert werden.

39. Gibt es Umgebungsbedingungen, die sich widrig auf dieses Produkt auswirken können?

Extreme Temperaturen und Luftfeuchtigkeit können sich nachteilig auf dieses Produkt auswirken. Für optimale Qualität sollte dieses Produkt kühl und trocken gelagert werden. Die Dose sollte bis unmittelbar vor der Verwendung ungeöffnet bleiben, da Luft, Wärme, Feuchtigkeit und andere Umwelteinflüsse die sensorischen Eigenschaften, die Produktqualität und die in der Nährwerttabelle angegebenen Nährstoffgehalte beeinträchtigen können.

40. Enthält dieses Produkt Koffein?

Nein.

41. Enthält dieses Produkt Milchprodukte?

Nein.



INFORMATIONEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

42. Warum könnte ich bei diesem Produkt einen bitteren Geschmack wahrnehmen?

Aufgrund des natürlichen Geschmacksprofils einiger aktiver Zutaten, insbesondere von Calcium-HMB, kann ein leicht bitterer Geschmack auftreten. Da es sich um einen konzentrierten funktionellen Inhaltsstoff handelt, kann reines Calcium-HMB einen wahrnehmbaren Geschmack aufweisen, bevor es in die fertigen Rezepturen eingearbeitet wird. Da dieses Produkt geschmacksneutral ist, enthält es keine zugesetzten Süßungsmittel oder Aromastoffe, die den natürlichen bitteren oder kreidigen Geschmack beim Auflösen in Wasser überdecken würden. Für ein noch angenehmeres Geschmackserlebnis können Sie das Produkt in Zitrusgetränke, Getränke mit Fruchtgeschmack oder andere aromatisierte (Misch-)Getränke einrühren.

43. Warum enthält dieses Produkt Jod?

Jod wurde hinzugefügt, weil eine ausreichende Versorgung mit Jod in Europa⁹ nach wie vor eine wichtige Rolle für die Ernährung spielt. Jod ist ein essentieller Nährstoff, der zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen kognitiven Funktion^{3,4} beiträgt. Durch die Kombination von Jod mit Kreatin und HMB haben wir eine umfassendere Formel entwickelt, die die körperliche Leistungsfähigkeit² und einen normalen Energiestoffwechsel⁴ unterstützt.

Fußnoten:

- 1 Die tägliche Kreatineinnahme kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 Jahren verstärken. Dies gilt bei Erwachsenen über 55 Jahren, die regelmäßig Krafttraining betreiben. Eine positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining erzielt, das über mehrere Wochen hinweg mindestens dreimal pro Woche mit einer Intensität von mindestens 65-75 % maximaler Belastung pro Wiederholung absolviert werden sollte.
- 2 Kreatin steigert die körperliche Leistungsfähigkeit bei aufeinanderfolgenden kurzen, hochintensiven Trainingseinheiten. Eine positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin erzielt.
- 3 Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- 4 Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- 5 Nissen, S., et al., „Effect of leucine metabolite β -hydroxy- β -methylbutyrate on muscle metabolism during resistance-exercise training.“ Journal of Applied Physiology 81.5 (1996): 2095–2104.
- 6 Aminosäuren sind die Bausteine für Proteine, die zum Erhalt und Aufbau von Muskelmasse beitragen.
- 7 Jod trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- 8 Uzzan, M., Nechrebeki, J., Zhou, P., und Labuza, T. P., (2009). Effect of water activity and temperature on the stability of creatine during storage. Drug development and industrial pharmacy, 35(8), 1003–1008.
- 9 Weltgesundheitsorganisation (2024). Prevention and control of iodine deficiency in the WHO European Region: adapting to changes in diet and lifestyle.
EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2014). Scientific opinion on dietary reference values for iodine. EFSA Journal, 12(5), 3660.

